



భావనోపనిషత్

ఓం భద్రం కర్ణేభిః శృణుయామ దేవాః
భద్రం పశ్యేమాక్షభిర్యజత్రాః
స్థిరైరంగై స్తుష్టువాగ్ంసస్తనూభిః
వ్యశేమ దేవహితం యదాయుః
స్వస్తి న ఇంద్రో వృద్ధశ్రవాః
స్వస్తి నః పూషా విశ్వవేదాః
స్వస్తి న స్తార్క్ష్యో అరిష్టనేమిః
స్వస్తి నో బృహస్పతిర్దధాతు ॥

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః ॥

ఓ దేవతలారా ! మా చెవులు శుభాన్నే వినుగాక ! యజ్ఞ కోవిదుల మైన మేం మా కళ్లతో శుభాన్నే చూస్తాంగాక ! మీ స్తోత్రాలను గానం చేస్తూ మాకు నియమితమైన ఆయుష్కాలాన్ని పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యంతో, బలంతో గడుపుతాం గాక ! శాస్త్రప్రశం సితుడైన ఇంద్రుడు, సర్వజ్ఞుడైన సూర్యుడు, ఆపదలనుండి రక్షించే తార్క్ష్యుడు (గరుత్మం

తుడు), మా బ్రహ్మవర్చస్సును పాలించే బృహస్పతి మాకు శాస్త్రాధ్యయనంలో , అందు చెప్ప బడిన సత్యానుష్ఠానంలో అభ్యుదయాన్ని ఒసగుతారు గాక !

1వ బ్రాహ్మణం	:	శ్రీ గురుః సర్వకారణభూతా శక్తిః ॥ సర్వానికి మూలకారణమైన శక్తి గురుదేవుడు.
2వ బ్రాహ్మణం	:	తేన నవ - రంధ్ర-రూపో దేహః ॥ కోరదగని, లోపభూయిష్టమైన ఈ మాయా ప్రపంచము సద్గురువు (లలితా పరమేశ్వరులు) వల్లనే చేధింపబడుతుంది
3వ బ్రాహ్మణం	:	నవచక్రరూపం శ్రీచక్రం ॥ శ్రీ చక్రంలో తొమ్మిది చక్రములున్నాయి.
4వ బ్రాహ్మణం	:	వారాహీ పితృరూపా కురుకుల్లా బలిదేవతా మాతా॥ వారాహీ సర్వసైన్యాధ్యక్షురాలు, నియంత మరియు తండ్రి, బలులను స్వీకరించే కురుకుళ్ళాదేవి తల్లి వంటిది.
5వ బ్రాహ్మణం	:	పురుషార్థాః సాగరాః ॥ ధర్మశాస్త్రాలు విధించే పురుషార్దాలు సముద్రము వంటివి
6వ బ్రాహ్మణం	:	దేహో నవరత్నద్వీపః ॥ ఈ శరీరము నవరత్నములతో కూడిన ద్వీపము.
7వ బ్రాహ్మణం	:	త్వగాది సప్తధాతు రోమసంయుక్తః ॥ ఈ శరీరము చర్మము మొదలైన సప్తధాతువులతోను, రోమాలతోను కూడినది.
8వ బ్రాహ్మణం	:	సంకల్పాః కల్పతరవః తేజః కల్పకోద్యానమ్ ॥ సంకల్పాలే కల్పతరువులు. మనస్సే కల్పతరువులతో కూడిన తోట.

9వ బ్రాహ్మణం రసనయా భావ్యమానాః మధురామ్ల తిక్తకటు కషాయ లవణ రసాః షడృతవః ॥

నాలుకకు తెలిసే షడ్రుచులే (తీపి, పులుపు, వగరు, కారము, చేదు, ఉప్పు) షడ్రతువులు.

10వ బ్రాహ్మణం : జ్ఞానమర్ఘ్యం, జ్ఞేయం హవిః, జ్ఞాతా హోతా,

జ్ఞాతృ-జ్ఞాన-జ్ఞేయానాం అభేదభావనం శ్రీ చక్రపూజనం ॥

జ్ఞానం విలువైనది., తెలుకోవలసినది ఆహుతి. తెలుసుకొనే వ్యక్తి ఆహుతుల నర్పించే హోత. ఈ మూడింటినీ ఏకం అని భావించడమే శ్రీ చక్రపూజ.

11వ బ్రాహ్మణం : నియతిః శృంగారాదయో రసాః అణిమాదయః ॥

అద్వైతానుభవములో జీవుడు తన నిజస్థితిని తెలుసుకొని అనుభవించు ఆనందమే నియతి. శృంగారాది రసములు, అణిమాది సిద్ధులు అద్వైతరసానందానికి ప్రతికూలములు.

12వ బ్రాహ్మణం : కామ క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్య

పుణ్య పాపమయాః బ్రాహ్మ్యాద్యష్టశక్తయః ॥

కామం, క్రోధం, లోభం, మోహం, మదం, మాత్సర్యం, పాపం, పుణ్యం అనబడే ఈ ఎనిమిది సాధకునిలోని దివ్యత్వాన్ని హరించే శత్రువులు.

13వ బ్రాహ్మణం : ఆధార నవకం ముద్రాశక్తయః ॥

మానవశరీరములోని తొమ్మిది ఆధారచక్రాలే, తొమ్మిది ముద్రాశక్తులు. ఇవి భూపురంలో మూడవ రేఖమీద ఉన్నాయి.

14వ బ్రాహ్మణం : పృథివ్యప్తేజో వాయ్వాకాశ శ్రోత్ర త్వక్ చక్షు

ర్జిహ్వా ఘ్రాణ వాక్ పాణిపాద పాయూపస్థాని

మనోవికారాః కామాకర్షిణ్యాది షోడశ శక్తయః ॥

పంచభూతాలు, పంచజ్ఞానేంద్రియాలు, పంచకర్మేంద్రియాలు, మనోవికారాలు (కామాకర్షిణి, బుద్ధ్యాకర్షిణ, అహంకారాకర్షిణ, శబ్దాకర్షిణి, స్పర్శాకర్షిణి, రూపాకర్షిణి, రసాకర్షిణి, గంధాకర్షిణి, చిత్తాకర్షిణి, ధైర్యాకర్షిణి, స్మృత్యాకర్షిణి, నామాకర్షిణి, బీజాకర్షిణి, ఆత్మాకర్షిణి, అమృతాకర్షిణి, శారీరాకర్షిణి) మొదలైనవి పదహారు శక్తులు.

15వ బ్రాహ్మణం : వచనాదాన గమన విసర్గానంద హానోపాదానో
పేక్షాఖ్య బుద్ధయో--నంగ కుసుమాద్యష్టౌ

మాట్లాడం, పట్టుకోవడం, నడవడం, విసర్జించడం, సృజనానందం, తప్పించుకోవడం, స్వీకరించడం, నిర్లిప్తత అనే పేర్లతో తెలియబడే శక్తులు ఎనిమది (అనంగ, కుసుమ, అనంగమేఖల, అనంగ మదనాతుర, అనంగరేఖ, అనంగవేగిని, అనంగాంకుశ, అనంగమాలిని అనే దేవతలు) .

16వ బ్రాహ్మణం : ఆలంబుసా కుహూర్విశ్వోదరా వారణా హస్తి
జిహ్వా యశోవతీ పయస్వినీ గాంధారీ పూషా
శంఖినీ సరస్వతీడా పింగళా సుషుమ్నా చేతి
చతుర్దశ నాడ్యః సర్వ సంక్షోభిణ్యాది చతుర్దశ శక్తయః ॥

ఆలంబుసా, కుహు, విశ్వోదర, వారణ, హస్తి జిహ్వా, యశోవతి, పయస్విని, శంఖిని, గాంధారి మరియు పూషా, సరస్వతి ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న ఆనే పద్నాలుగు నాడులు పద్నాలుగు శక్తులు.

17వ బ్రాహ్మణం : ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమాన నాగ కూర్మ

కృకర దేవదత్త ధనంజయ దశవాయవో సర్వ
సిద్ధిప్రదాది బహిర్దశార దేవతాః ॥

ప్రాణ, అపాన, సమాన, వ్యాన, ఉదాన, నాగ, కూర్మ, కృకర, దేవదత్త, ధనంజయ అనే పది వాయువులు బాహ్య దశకోణ చక్రంలో నివశించే సర్వసిద్ధి ప్రద మొదలైన దేవతలు.

18వ బ్రాహ్మణం : ఏతద్వాయు సంసర్గ కోపాధిభేదేన రేచకః పాచకః
శోషకో దాహకః ప్లావక ఇతి ప్రాణ ముఖ్యత్వేన
పంచధా జఠరాగ్నిర్భవతి ॥

ప్రాణముచే నడుపబడే వాయువులు వేరు వేరు ఉపాధుల ద్వారా జఠరాగ్ని స్పృశించడంవల్ల అది ఖాళీచేసేది, జీర్ణం చేసేది, ఎండబెట్టేది, దహించేది, తడిపేది అనే ఐదు అగ్ని కళలుగా విభజించ బడింది.

19వ బ్రాహ్మణం : క్షారకః ఉద్గారకః క్షోభకో జృంభకోమోహక
ఇతి నాగ ప్రాధాన్యేన పంచవిధాః తే మనుష్యాణాం
దేహగా భక్ష్య - భోజ్య - చోష్య - లేహ్య -
పేయాత్మక - పంచవిధమన్నం పాచయంతి ॥

తినివేసేది, పైకి చిమ్మేది, భాధించేది, విజృంబింపచేసేది, కరిగింపచేసేది అనే ఈ ఐదు అగ్నులు నమలడం, చప్పరించ డం, పీల్చడం, నాకడం, త్రాగడం అనే క్రియలద్వారా ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకోడానికి సహాయపడతాయి.

20వ బ్రాహ్మణం : ఏతా దశ వహ్నికలాః సర్వజ్ఞాద్యా
అంతర్దశార దేవతాః ॥

అగ్నిలోని పది అంశములు సర్వజ్ఞ మొదలైన, పదికోణాలు కలిగిన లోపలి చక్రంలోని (సర్వజ్ఞ , సర్వశక్తి, సర్వైశ్వర్య ప్రద, సర్వజ్ఞానమయి, సర్వవ్యాధి వినాశిని, సర్వాధార, స్వరూప, సర్వపాపహర, సర్వానందమయి, సర్వరక్షా రూపిణి, సర్వేప్సిత దాయిని అనే పది దేవతలు).

21వ బ్రాహ్మణం : శీతోష్ణ సుఖదుఃఖేచ్ఛా సత్వరజస్తమో వశిన్యాది శక్తయో-ష్టౌ ॥

చలి, వేడి, సుఖం, దుఃఖం, ఇచ్ఛ, సత్వ, రజస్సు, తమస్సు అనే గుణాలు - వశిని మొదలయిన అష్టశక్తులు.

22వ బ్రాహ్మణం : శబ్దాది తన్మాత్రాః పంచ పుష్పబాణాః ॥

23వ బ్రాహ్మణం : మన ఇక్షు ధనుః ॥

24వ బ్రాహ్మణం : రాగః పాశః ॥

25వ బ్రాహ్మణం : ద్వేషోంకుశః ॥

శబ్దం, రసం, రూపం, గంధం, సర్శ అనే తన్మాత్రలు ఐదు పుష్పబాణాలు, మనస్సే చెరకు విల్లు, రాగమే బంధించే పాశము, ద్వేషమే అంకుశము.

26వ బ్రాహ్మణం : అవ్యక్త మహదహంకారాః కామేశ్వరీ, వజ్రేశ్వరీ భగమాలిన్యో-న్తస్త్రికోణగా దేవతాః ॥

లోపలి త్రిభుజం యొక్క దేవతలు... అవ్యక్తము,సమిష్టిజ్ఞానము, సమిష్టి అహంకారము. వీరే కామేశ్వరి, వజ్రేశ్వరి మరియు భగమాలినులు.

27వ బ్రాహ్మణం : నిరుపాధిక సంవిదేవ కామేశ్వరః ॥

పరిమితిలేని శుద్ధచైతన్యమే జగదీశ్వరుడు - కామేశ్వరుడు.

28వ బ్రాహ్మణం : సదానంద పూర్ణైవ స్వాత్మా పరదేవతా లలితా॥

మధురమైన, లలితమైన, మృదువైనతల్లి లలిత. నిత్యమూ ఆనందముతో పరవశించి నర్తించేది లలిత.

29వ బ్రాహ్మణం : లౌహిత్య మేతస్య సర్వస్య విమర్శః ॥

శ్రీ లలితాదేవి యొక్క ఎరుపుదనమే సమస్త లోక విస్తరణకు మూలకారణము.

30వ బ్రాహ్మణం : అనన్య చిత్తత్వేన చ సిద్ధి: ॥

అన్యఆలోచనలేని ఏకాగ్రత వల్ల సిద్ధి లభిస్తుంది.

31వ బ్రాహ్మణం : భావనాయాః క్రియాః ఉపచారాః ॥

ధ్యానించడం అనే క్రియలే దేవీ ఉపచారాలు.

32వ బ్రాహ్మణం : అహం త్వమస్తి నాస్తి కర్తవ్యమకర్తవ్య ముపాసితవ్యమితి వికల్పానా మాత్మని విలాపనం హోమః ॥

నేను, నీవు, ఉంది, లేదు చెయ్యదగినది - చేయకూడనిది. పూజింప దగినది మొదలైన భావాలనీ ఆత్మలో లీనం చెయ్యడం నిజమైన హోమం.

33వ బ్రాహ్మణం : భావనా విషయాణా మభేదభావనా తర్పణమ్ ॥

వస్తువులు, వాటి సంబంధించిన ఆలోచనలు వేరు కావనీ, అవన్నీ ఒకటేననీ తెలుసుకోడమే నిజమైన తర్పణము.

34వ బ్రాహ్మణం : పంచదశ తిథిరూపేణ కాలస్య పరిణామావ లోకనమ్ ॥

కాలచలనము పదిహేను తిథులుగా పరిణామం చెందడం వల్ల గ్రహగతులేర్పడుతున్నాయి.

35వ బ్రాహ్మణం : ఏవ ముహూర్తత్రితయమ్, ముహూర్తద్వయమ్, ముహూర్తమాత్రమ్ వా భావనాపరో జీవన్ముక్తో

భవతి స ఏవ శివయోగీతి గద్యతే ॥

ఈ విధంగా యే సాధకుడైనా మూడు, రెండు లేక ఒక ముహూర్త కాలమైనా ధ్యానిస్తే జీవన్ముక్తుడౌతాడు. అతడే శివయోగి.

36వ బ్రాహ్మణం : కాదిమతేన అంతశ్చక్రభావనా ప్రతిపాదితా ॥

కాది మతము (వీటినే వామాచారము, సమయాచారమనీ పిలుస్తారు.) అంతశ్చక్రం పై ధ్యానం ప్రతిపాదిస్తుంది.

37వ బ్రాహ్మణం : య ఏవం వేద సో-థర్వశిరో-ధీతే ॥

ఎవరు దీనిని తెలుసుకుంటారో, వారు అథర్వవేదానికి ముఖమువంటి భావనోపనిషత్తుని అధ్యయనం చేసినట్లే.

****